

Handboll

Namnupprop: Ropa upp alla namn på 1-1,5min

Bamsetema i denna färg

Uppvärmning

Kastlek, med tunn eller tjockmatta, skapa en "vägg" mellan två lag. Använd "bollhavs" bollarna och lek att när musiken startar ska de kasta över bollen till andra sidan, tävla om minns antal bollar. Det slutar lika. **Äldre:** Regel, måste kasta ovanför huvudet.

Bollvaneövningar

Förslag: Musikstopp med bollar.

Studsas på olika sätt när musiken stannar. Studsa med 1 eller 2 händer, (kasta upp - fånga), (kasta upp - klappa - fånga), (kasta upp - snurra - fånga), håll bollen ovanför huvudet, rulla som en 8 på marken mellan benen.

Bollvaneövningar i par

Passa till varandra

Öka avståndet för att göra det svårare

Svårt: Passa med studs emellan.

Hinderbana

Förslag på moment (liknar basketen)

- Slalom
- Gör mål genom att kasta på en tjockmadrass, utmana genom ringar som hängs i hopprep som hålls upp genom att låta madrassens baksida vila mot repet. Se bild 1.
- Hänga ringar ner från en bom i olika höjder. Ledare som tar emot på andra sidan.
- två bänkar bredvid varandra med lite mellanrum och rockringar ovanpå för att bilda "kanin hål". Gör mål med bollen eller ärtpåsar. Se bild 2.
- Rockringar på marken som man studsar i och går vidare.
- bom som man ska kasta över, eller plint som man ska studsas i marken innan och få bollen att studsas över.
- Balansgång, sidled på bänken med bollen: **Äldre:** bollen bakom kroppen.
- Kullerbytta, lägg ifrån bollen och hämta efteråt eller rulla stock med bollen.
- Man kan passa en ledare och få tillbaka en pass.

Mellan honungsburkar

Sikta som Bamse

Lille Skutts kaninhål

Studsas över Farmors berg

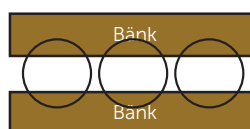
Balansera som Vargen

Generellt tips, använd en vägg som "bollstoppare" med en madrass för dämpning om det går. Eller en ledare som tar emot passen.

Bild 1



Bild 2



Lekförslag: Älgjakten

Familjegymna, turas om att barnen kastar på föräldrar som springer.

Avsluta med genomgång om vad ni gjort under passet.